



TAÏ CHI CHUAN STYLE YANG

Ecole NUAGE & EAU

Chinh TRINH

LE TAO 2^{ème} PARTIE

L'HOMME

N°	Tao	Centre	Direction	Mouvements	Intitulé
24	Shao Yang	AR	Nord-Est	Préparer mains	Embrasser le tigre Reporter le tigre à la montagne Sud-Est
	Tai Yin	AR	Sud-Est	Rotation – Avancer pied droit	
	Shao Yin	AR	Sud-Est	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVD	Sud-Est	Brosser le genou droit – Pousser main gauche	
25	Shao Yang	AVD	Sud-Est	Préparer mains	Caresser la queue de l'oiseau Sud-Est
	Tai Yin	AR	Sud-Est	Tirer sur le genou gauche	
	Shao Yin	AR	Sud-Est	Presser le poignet droit	
	Tai Yang	AVD	Sud-Est	Repousser mains à plat	
26	Shao Yang	AVD	Sud-Est	Préparer mains	Repliement - Déploiement Sud-Est
	Tai Yin	AR	Sud-Est	Retirer les mains à l'horizontale	
	Shao Yin	AR	Sud-Est	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVD	Sud-Est	Repousser tranchants mains	
27	Shao Yang	AR	Sud-Est	Ramener les deux mains	Simple manœuvre à gauche Nord
	Tai Yin	AR	Nord	Rotation – Fermer pied droit	
	Shao Yin	ARD	Sud	Préparer les mains	
	Tai Yang	ARG	Nord	Pousser main gauche devant	
	Shao Yang	AR	Sud	Ramener les deux mains	Simple manœuvre à droite Est
	Tai Yin	AR	Est	Rotation – Fermer pied gauche	
	Shao Yin	ARD	Ouest	Préparer les mains	
	Tai Yang	ARG	Est	Pousser mains droite devant	
28	Shao Yang	AR	Est	Préparer mains	Pousser des deux mains

	Tai Yin	AR	Nord-Ouest	Se retourner – Avancer pied gauche	Nord-Ouest
	Shao Yin	AR	Nord-Ouest	Préparer les mains	
	Tai Yang	ARG	Nord-Ouest	Pousser mains	
29	Shao Yang	AVG	Ouest	Reculer pied droit	Poing droit sous le coude gauche Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Changer d'appui pied gauche	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer les mains	
	Tai Yang	AR	Ouest	Poing droit sous le coude gauche	
30	Shao Yang	AR	Ouest	Ouverture des mains	Repousser le singe à droite Ouest
	Tai Yin	AVG	Ouest	Reculer pied gauche	
	Shao Yin	AVG	Ouest	Préparer mains	
	Tai Yang	AR	Ouest	Repousser main droite	
31	Shao Yang	AR	Ouest	Ouverture des mains	Repousser le singe à gauche Ouest
	Tai Yin	AVG	Ouest	Reculer pied droit	
	Shao Yin	AVG	Ouest	Préparer mains	
	Tai Yang	AR	Ouest	Repousser main gauche	
32	Shao Yang	AR	Ouest	Ouverture des mains	Repousser le singe à droite Ouest
	Tai Yin	AVD	Ouest	Reculer pied gauche	
	Shao Yin	AVD	Ouest	Préparer mains	
	Tai Yang	AR	Ouest	Repousser main droite	
33	Shao Yang	AR	Ouest	Préparer mains	Vol oblique Nord
	Tai Yin	AR	Nord	Rotation – Avancer pied droit	
	Shao Yin	AR	Nord	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVD	Nord	Main droite en diagonale	
34	Shao Yang	AR	Nord	Préparer mains	Lever les mains Nord
	Tai Yin	AR	Nord	Ramener - Changer d'appui pied droit	
	Shao Yin	AR	Nord	Préparer les mains	
	Tai Yang	AR	Nord	Lever mains	
35	Shao Yang	AR	Nord	Préparer mains	Parer de la main droite Nord
	Tai Yin	AR	Nord-Ouest	Tirer sur le genou gauche	
	Shao Yin	AR	Nord	Préparer le coude droit	
	Tai Yang	AVD	Nord	Parer main droite	
36	Shao Yang	AVD	Nord	Préparer mains	La grue blanche Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Rotation – Pas à vide à gauche	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer les mains	
	Tai Yang	AR	Ouest	Ouverture mains	
37	Shao Yang	AR	Ouest	Préparer mains	

	Tai Yin	AR	Ouest	Avancer pied gauche	Brosser le genou gauche Ouest
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVG	Ouest	Brosser main gauche – Pousser main droite	
38	Shao Yang	AVG	Ouest	Ouverture pied gauche – Pas à vide pied droit	L'aiguille au fond de la mer Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Reculer pied droit – Ouverture des bras	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer les mains	
	Tai Yang	AR	Ouest	Main droite piquer 45° vers le bas	
39	Shao Yang	AR	Nord-Ouest	Se protéger à droite	Déployer l'éventail Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AVG	Sud-Ouest	Se protéger à gauche	
	Tai Yang	AVG	Ouest	Déployer mains en vertical	
40	Shao Yang	AR	Ouest-Est	Se retourner	Se retourner - Parer du poing droit Est
	Tai Yin	AR	Est	Avancer pied droit	
	Shao Yin	AR	Est	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVD	Est	Parer poing droit – Pousser main gauche	
41	Shao Yang	AR	Est	Préparer mains	Avancer - Parer du poing droit Est
	Tai Yin	AR	Est	Changer d'appui pied droit	
	Shao Yin	AR	Est	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVD	Est	Parer poing droit – Pousser main gauche	
42	Shao Yang	AVD	Nord-Est	Ouverture pied droit	Avancer - Frapper du poing droit Est
	Tai Yin	AR	Est	Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Est	Préparer main gauche	
	Tai Yang	AVG	Est	Frapper poing droit	
43	Shao Yang	AVG	Est	Protéger le coude	Parer de la main gauche Nord-Est
	Tai Yin	AR	Nord-Est	Tirer sur le genou droit – Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Nord-Est	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVG	Nord-Est	Parer main gauche	
44	Shao Yang	AVG	Nord-Est	Préparer mains	Parer des deux mains Est
	Tai Yin	AR	Est	Avancer pied droit	
	Shao Yin	AR	Est	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVD	Est	Parer des deux mains	
45	Shao Yang	AVD	Est	Préparer mains	Caresser la queue de l'oiseau Est
	Tai Yin	AR	Nord-Est	Tirer sur le genou gauche	
	Shao Yin	AR	Est	Presser le poignet droit	
	Tai Yang	AVD	Est	Repousser mains à plat	
46	Shao Yang	AVD	Est	Préparer mains	

	Tai Yin	AR	Est	Retirer les mains	Repliement - Déploiement Est	
	Shao Yin	AR	Est	Préparer les mains		
	Tai Yang	AVD	Est	Repousser mains		
47	Shao Yang	AR	Est	Ramener les deux mains	Simple manœuvre à gauche Nord-Ouest	
	Tai Yin	AR	Nord-Ouest	Rotation – Fermer pied droit		
	Shao Yin	ARD	Sud-Est	Préparer les mains		
	Tai Yang	ARG	Nord-Ouest	Pousser main gauche devant		
	Shao Yang	AR	Sud-Est	Ramener les deux mains	Simple manœuvre à droite Nord-Est	
	Tai Yin	AR	Nord-Est	Rotation – Fermer pied gauche		
	Shao Yin	ARD	Sud-Ouest	Préparer les mains		
	Tai Yang	ARG	Nord-Est	Pousser main droite devant		
48	Shao Yang	ARG	Nord-Est	Préparer mains	Simple fouet Ouest	
	Tai Yin	AR	Ouest	Se retourner – Avancer pied gauche		
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer main gauche		
	Tai Yang	AVG	Ouest	Pousser main gauche		
49	Shao Yang	AVG	Nord-Ouest	Préparer mains	Entrer dans les nuages Nord	
	Tai Yin	AR	Nord	Placer le centre		
	Shao Yin	AR	Nord	Fermeture mains Nord-Ouest		
	Tai Yang	AR	Nord	Ouverture mains Nord-Ouest		
50	Shao Yang	ARG	Nord	Préparer mains Nord-Ouest	Le pas de Nuage Nord	
	Tai Yin	AR	Nord	Rotation Nord-Est		
	Shao Yin	AR	Nord	Préparer mains Nord-Est		
	Tai Yang	ARD	Nord	Pousser mains - Avancer pied gauche Nord-Est		
	Shao Yang	ARD	Nord	Préparer mains Nord-Est		
	Tai Yin	AR	Nord	Rotation Nord-Ouest		
	Shao Yin	AR	Nord	Préparer mains Nord-Ouest		
	Tai Yang	ARG	Nord	Pousser mains - Avancer pied droit Nord-Est		
	Shao Yang	ARG	Nord	Préparer mains Nord-Ouest		
	Tai Yin	AR	Nord	Rotation Nord-Est		
	Shao Yin	AR	Nord	Préparer mains Nord-Est		
	Tai Yang	ARD	Nord	Pousser mains Nord-Est		
51	Shao Yang	AVG	Sud-Ouest	Préparer mains		Simple fouet Ouest
	Tai Yin	AR	Sud-Ouest	Se retourner – Avancer pied gauche		
	Shao Yin	AR	Sud-Ouest	Préparer main gauche		
	Tai Yang	AR	Nord-Ouest	Pousser main gauche		
52	Shao Yang	AR	Nord-Ouest	Ouverture mains		

	Tai Yin	AR	Ouest	Ramener - Pas à vide pied gauche	Caresser l'encolure Ouest
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer mains	
	Tai Yang	AR	Ouest	Caresser l'encolure – Main droite devant	
	Shao Yang	AR	Ouest	Préparer les mains	Ouverture Nord-Ouest
	Tai Yin	AR	Sud-Ouest	Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Sud-Ouest	Préparer mains	
	Tai Yang	AVG	Sud-Ouest	Bander l'arc Nord-Ouest	
	Shao Yang	AVG	Sud-Ouest	Ouverture pied gauche	Séparer le pied droit Nord-Ouest
	Tai Yin	AR	Sud-Ouest	Cercle bras droit	
	Shao Yin	AR	Sud-Ouest	Préparer mains	
	Tai Yang	AR	Nord-Ouest	Séparer pied droit	
	Shao Yang	AR	Nord-Ouest	Presse genou droit	Ouverture Sud-Ouest
	Tai Yin	AR	Nord-Ouest	Avancer pied droit	
	Shao Yin	AR	Nord-Ouest	Préparer mains	
	Tai Yang	AVD	Nord-Ouest	Bander l'arc Sud-Ouest	
53	Shao Yang	AVD	Nord-Ouest	Ouvrir le pied droit	Séparer le pied gauche Sud-Ouest
	Tai Yin	AR	Nord-Ouest	Cercle bras gauche	
	Shao Yin	AR	Nord-Ouest	Préparer mains	
	Tai Yang	AR	Sud-Ouest	Séparer le pied gauche	
54	Shao Yang	AVD	Ouest	Préparer pieds mains	Coup de talon gauche Est
	Tai Yin	AR	Est	Se retourner – Monter genou gauche	
	Shao Yin	AR	Est	Préparer mains	
	Tai Yang	AR	Est	Donner coup de talon gauche	
55	Shao Yang	AR	Est	Préparer pieds mains	Brosser le genou gauche Est
	Tai Yin	AR	Est	Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Est	Préparer mains	
	Tai Yang	AVG	Est	Brosser le genou gauche	
56	Shao Yang	AVG	Est	Ouvrir pied gauche	Parer de la main gauche Est
	Tai Yin	AR	Est	Avancer pied droit	
	Shao Yin	AR	Est	Préparer mains	
	Tai Yang	AVD	Est	Se protéger à droite	
57	Shao Yang	AVD	Est	Ouverture pied droit	Frapper vers le bas 45° Est
	Tai Yin	AR	Est	Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Est	Préparer main gauche	
	Tai Yang	AR	Est	Frapper poing droit	
58	Shao Yang	AR	Ouest	Se retourner	

	Taï Yin	AR	Ouest	Avancer pied droit	Parer du poing droit Ouest
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer mains	
	Taï Yang	AVD	Ouest	Parer du poing droit	
59	Shao Yang	AR	Ouest	Préparer mains	Avancer - Parer du poing droit Ouest
	Taï Yin	AR	Ouest	Pas à vide droit	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer mains	
	Taï Yang	AVD	Ouest	Parer du poing droit	
60	Shao Yang	AVD	Ouest	Ouvrir pied droit	Frapper du poing droit Ouest
	Taï Yin	AR	Ouest	Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer mains	
	Taï Yang	AVG	Ouest	Frapper du poing droit	
61	Shao Yang	AR	Sud-Ouest	Préparer mains	Vol oblique à gauche Sud-Ouest
	Taï Yin	AR	Sud-Ouest	Rotation – Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Sud-Ouest	Préparer mains	
	Taï Yang	AVG	Sud-Ouest	Vol oblique à gauche	
62	Shao Yang	AR	Ouest	Préparer mains	Coup de talon droit Ouest
	Taï Yin	AR	Ouest	Monter genou droit	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer mains	
	Taï Yang	AR	Ouest	Donner coup de talon droit	
63	Shao Yang	AR	Ouest	Préparer mains	Posture du Bouddha Ouest
	Taï Yin	AR	Ouest	Avancer pied droit	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer mains- Posture Bouddha	
	Taï Yang	AVD	Ouest	Pousser des mains	
64	Shao Yang	AVD	Ouest	Préparer mains	Frapper le tigre à droite Sud-Est
	Taï Yin	AR	Sud-Est	Se retourner – Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Sud-Est	Préparer mains	
	Taï Yang	AVG	Sud-Est	Frapper le tigre main droite	
65	Shao Yang	AR	Sud-Est	Préparer mains	Frapper le tigre à gauche Nord-Ouest
	Taï Yin	AR	Nord-Ouest	Se retourner - Avancer pied droit	
	Shao Yin	AR	Nord-Ouest	Préparer mains	
	Taï Yang	AVD	Nord-Ouest	Frapper le tigre main gauche	
66	Shao Yang	AVD	Sud-Ouest	Préparer mains	Parer de la main gauche Sud-Ouest
	Taï Yin	AR	Sud-Ouest	Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Sud-Ouest	Préparer mains	
	Taï Yang	AR	Sud-Ouest	Parer main gauche	
	Shao Yang	AR	Ouest	Préparer mains	

	Tai Yin	AR	Ouest	Monter genou droit	Coup de talon droit Ouest
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer mains	
	Tai Yang	AR	Ouest	Donner coup de talon droit	
67	Shao Yang	AR	Nord-Ouest	Rotation - Préparer mains	Frapper le tigre aux oreilles Nord-Ouest
	Tai Yin	AR	Nord-Ouest	Casser la brique - Avancer	
	Shao Yin	AR	Nord-Ouest	Préparer mains	
	Tai Yang	AVD	Nord-Ouest	Frapper le tigre aux oreilles	
68	Shao Yang	AVD	Nord	Tourner pied droit	Coup de talon gauche Ouest
	Tai Yin	AR	Nord	Pas à vide gauche	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer mains	
	Tai Yang	AR	Ouest	Coup de talon gauche	
69	Shao Yang	AR	Ouest	Préparer mains	Coup de talon droit Ouest
	Tai Yin	AVG - AR	Est - Ouest	Se retourner – Changer de pied	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer mains	
	Tai Yang	AR	Ouest	Coup de talon droit	
70	Shao Yang	AR	Ouest	Plier jambes	Parer du poing droit Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Avancer pied droit	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer mains	
	Tai Yang	AVD	Ouest	Parer du poing droit	
71	Shao Yang	AR	Ouest	Ouvrir pied droit	Avancer - Frapper du poing droit Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer mains	
	Tai Yang	AVG	Ouest	Frapper du poing droit	
72	Shao Yang	AR	Ouest	Former les mains (Printemps)	Les quatre saisons Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Ouverture des bras (Eté)	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparation des bras (Automne)	
	Tai Yang	AVG	Ouest	Pousser des doigts (Hiver)	
73	Shao Yang	AVG	Nord	Préparer mains	Fermeture apparente Nord
	Tai Yin	AVD	Nord-Est	Pousser main droite	
	Shao Yin	AVG	Nord-Ouest	Pousser main gauche	
	Tai Yang	AR	Nord	Croiser les mains	
74					Position finale Nord